



# МЕНЮ

10 апреля 2024 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,5	8,7	21	185	0,6
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,7	5,8	23,3	161	0,0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,9	128	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0,0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/8	4,6	7,9	19,8	169	0,1
<b>Итого</b>			<b>859</b>	<b>18,3</b>	<b>27,1</b>	<b>90,9</b>	<b>683</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,2		16,9	70	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>16,9</b>	<b>70</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,4	7,9	13,9	152	5,7
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,4	12,9	2,8	173	1,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	1,0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,9	2,7	30	0,9
2008	411	КИСЕЛЬ	200			22,4	90	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0,0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>23,6</b>	<b>27,3</b>	<b>98,1</b>	<b>728</b>	<b>8,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,5	7,3	5,3	163	10,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,7	7,1	20,6	158	10,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0,0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,4	0,4	10,5	50	4,4
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>21,9</b>	<b>16</b>	<b>69,9</b>	<b>528</b>	<b>25,7</b>
<b>Всего</b>				<b>64</b>	<b>70,4</b>	<b>275,8</b>	<b>2009</b>	<b>35,4</b>



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В.

**МЕНЮ**

10 апреля 2024 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6,4	15,3	136	0,4
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,7	4,6	17,5	122	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15	115	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/6	3	5,5	10,6	105	0,1
<b>Итого</b>			<b>551</b>	<b>11</b>	<b>16,1</b>	<b>48,9</b>	<b>388</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		12,7	52	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>12,7</b>	<b>52</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,9	5,3	9,9	107	3,9
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,2	9,1	2	123	0,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (аллергики)	130	3,6	5,2	22,3	150	10,6
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,2	1	1,3	15	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,8	67	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (аллергики)	150	0,1		10,8	44	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>533</b>	<b>17,5</b>	<b>19,2</b>	<b>76,6</b>	<b>547</b>	<b>5,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11	5,1	3,8	117	7,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	2,2	6,1	17,3	134	8,8
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>16,2</b>	<b>12,6</b>	<b>57,7</b>	<b>424</b>	<b>21,3</b>
<b>Всего</b>				<b>44,9</b>	<b>47,9</b>	<b>195,9</b>	<b>1411</b>	<b>27,8</b>